



日曜	主食	飲物	主菜 副菜 デザート	おもな材料			こんだてメモ
				熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる	
18 火	うなたまごはん		すまし汁 おろしあえ 果物（冷凍みかん）	七分づき米、 ごま	うなぎ、卵、 牛乳、わかめ、 豆腐、 かまぼこ	シイタケ、いんげん、 タケノコ、エノキ、 長ねぎ、豆苗、小松菜、 もやし、大根、みかん	7月30日は土用の丑の日です。うなぎを食べてスタミナをつけ、暑い夏を乗り切りましょう。
19 水	ナン		夏野菜キーマカレー ナッツのサラダ リザーブデザート	ナン、 じゃがいも、 小麦粉、 バター、 アーモンド	ぶた肉、 いんげん豆、 牛乳、	ニンク、ショウガ、玉ねぎ、 ナス、コーン、きゅうり、 トマト、にんじん、 キャベツ、枝豆、 シャーベット	夏野菜のカレーライスには4種類の夏野菜が入ります。夏野菜は体を冷やしてくれるはたらきがあります。
20 木			終業式				

*食材の納入状況により献立を変更する場合があります。

*サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。